

Wystąpienia publiczne i prezentacje biznesowe + PowerPoint

#1 Jak zmienić stres i treść w energię i pewność siebie podczas występów publicznych?

Stres Twoim największym sprzymierzeńcem? TAK, jeśli wiesz jak go wykorzystać do występów i prezentacji:

- Techniki obniżania stresu i zamiany w zasoby z poziomu:
 - mózgu gadziego - rządzącego reakcjami automatycznymi: techniki bazujące na najnowszych odkryciach neuropsychologii jak i na najstarszych praktykach duchowych i rytuałach wojennych: praca z energią ciała, oddechem, autonomicznym układem nerwowym, wydzielaniem hormonów i neuroprzekazników.
 - i mózgu ssaczego - rządzącego reakcjami świadomymi: techniki bazujące na najnowszych odkryciach w psychologii sportu i psychologii sukcesu
- Techniki sceniczne uwalniania energii stresu do dynamicznej ekspresji ciała i dźwięku.

- Techniki bazujące na odkryciach psychologii pozytywnej i behawioralnej - uruchamiania Twojej nowej, spełnionej tożsamości scenicznej: pewnej siebie, odważnej, dynamicznej, inspirującej - budującej Twój autorytet w oczach odbiorców!

Pożegnaj się z: drżącymi głosem i rękami, wypiekami i momentami "pustki w głowie" i przygotuj się na nowy rozdział - satysfakcjonujących występów publicznych!

Twoje prezentacje nagrywamy kamerą

Wszystkie prezentacje i wystąpienia uczestników są nagrywane kamerą (około 5-6 występów), łącznie z informacją zwrotną o obszarach do rozwoju i silnych stronach udzielaną przez trenera i wybranych Uczestników. Uczestnik otrzymuje swoje nagrania, aby móc dalej doskonalić swój warsztat po szkoleniu.

Wystąpienia publiczne i prezentacje biznesowe + PowerPoint

#2 Mowa ciała podczas wystąpienia publicznego - Twoja prawdziwa, energiczna, pewna siebie, naturalna i opanowana

- **Wzrok i kontakt wzrokowy** - dostaniesz kilka technik, dzięki którym Twoje oczy będą wiedziały co robić;) podczas następujących wystąpień publicznych:
 - na konferencjach i eventach gdy publika ma dziesiątki/setki osób
 - na kameralnych wystąpieniach dla kilku osób
 - podczas wywiadów/udziału w programach TV
 - podczas prowadzenia spotkań/prezentacji w systemie wideokonferencji lub mieszanym - część osób na sali, część łączy się wideokonferencją
- **Mowa ciała** - body language - nauczymy Cię **czuć się w swoim ciele podczas wystąpień publicznych jak ryba w wodzie!** Dopasujemy najlepiej pasujące do Ciebie i wspierające Twój autorytet:
 - mimikę (Twoje najlepsze wyrazy twarzy),
 - postawę (m.in. układy nóg, ustawienie bioder),
 - gesty statyczne (m.in. łódki, wieżyczki, macho itp),
 - gestykulację (dodając dynamiki Twojemu wystąpieniu),
 - gestykulację z mikrofonem, prezydentem
 - gestykulację z podkładką/deską.
- **Poruszanie się przed publicznością w trakcie wystąpienia** - pozyskasz wiedzę i przećwiczysz:
 - proksemikę - jakie odległości zachować od publiczności, jak i gdzie chodzić po scenie na wystąpieniu,
 - gdzie i jak siadać (bez przeszkód, przy stole, na kanapie/fotelu - zwłaszcza w TV)
 - jak poruszać się przy narzędziach - rzutniku, mównicy, flipcharcie.
 - Elementy **savoir-vivre w prezentacji** - czego nie wypada a co wolno robić.



Masz pytania?
Zapraszam do kontaktu

Adrianna Ostrowska
Koordynator ds. Szkoleń Otwartych
789 220 112
adrianna.ostrowska@4grows.pl

Wystąpienia publiczne i prezentacje biznesowe + PowerPoint

#3 Twój Głos - silny, barwny i dynamiczny podczas wystąpienia publicznego!

- **Twój głos** nabierze mocy i barwy dzięki prostym ćwiczeniom do pracy nad emisją głosu:
 - dykcją,
 - pauzami,
 - oddychaniem,
 - oraz modulacją następującymi elementami:
 - głośnością,
 - szybkością,
 - intonacją,
 - tembrem.

#4 Jak zaciekać publiczność w trakcie wystąpienia i prezentacji?

Już od pierwszych Twoich słów, ba, nawet zanim cokolwiek wypowiesz - publiczność z iskierką w oku i zaciekawieniem przygląda się temu, jak występujesz i słucha w pełnej uważności, co mówisz.

Przygotuj się na to - to bardzo przyjemne, doceniające patrzeć na tak zainteresowanych odbiorców.

To uzależnia - na prawdę, chcesz więcej i więcej prowadzić prezentacji, występować publicznie:)!]

Techniki budowania zaciekawienia, napięcia, dialogu, rozbawienia:

- **Zabiegami retorycznymi** - zaraz Ci o nich powiem, psst... Czytaj dalej.
- **Strukturą Sinusoidy™** - trzymaj publiczność w napięciu przez całe wystąpienie!

Optymalizujemy Twoje wystąpienia

Dopasujemy cały Twój warsztat związany z ciałem, technikami oraz narzędziami zewnętrznymi gdy:

- **Twoje wystąpienie dotyczy:** liczb (i kochasz Excela;)), produktów, ryzyk i problemów, rekomendacji i pomysłów, nowych informacji, rozwoju kompetencji odbiorców.
- **Będziesz prezentować przed:** zarządem, menadżerami, członkami zespołu projektowego lub współpracownikami, uczestnikami konferencji, prelekcji, seminarium, przed klientem w kameralnym gronie, kamerą.
- Otrzymaś indywidualny plan rozwojowy:
 - co wzmacniać,
 - czego unikać,
 - nad czym pracować w pierwszej kolejności.

Wystąpienia publiczne i prezentacje biznesowe + PowerPoint

- **Strukturą Rekina™** - sprawisz, że odbiorcy będą chcieli połączyć każde Twoje słowo i będą prosili o więcej!
- **Gadżetami** - wytrącisz wszystkich ze schematów myślowych i zapadniesz w pamięć!
- Narzędziami wspierającymi - **slajdy**, **flipchart** - one też są silnymi narzędziami do intrygowania!

Zabiegi retoryczne, których wszyscy nieświadomie używamy, a świadomie stosowane - są potężnymi katalizatorami uwagi:

- odwołania,
- antytezy,
- pauzy,
- powtórzenia,
- metafora,
- anegdota,
- pytania i pytania retoryczne.

#5 Jak przekonywać do swoich pomysłów i rekomendacji w wystąpieniu publicznym

Co decyduje o efektywności Twojego przekazu - psychologia przekonywania w wystąpieniu publicznym **Przekonujące struktury i scenariusze wystąpień publicznych używane przez najlepszych mówców** (m.in. Steve Jobs, Anthony Robbins, Brian Tracy, Barack Obama) Projektowanie struktury treści – czyli co zrobić, by przekaz był utrzymujący skupienie, zrozumiały i efektywny:

- **Struktura Perswazji™** – jak wzbudzić i utrzymać dynamikę wystąpienia publicznego oraz przekonać odbiorcę do pożądanых myśli i decyzji.
- **Model Rekina™** – jak zjednać sobie odbiorcę i **zostawić na długo w jego głowie nasze wystąpienie publiczne.**

Wzorce budowania, funkcje i proporcje treści: wstępu, rozwinięcia i zakończenia prezentacji. Zarządzanie czasem - proporcje czasowe dla elementów wystąpienia i prezentacji.

Wystąpienia publiczne i prezentacje biznesowe + PowerPoint

#6 Jak dynamicznie prowadzić prezentacje online i hybrydowe?

- Mowa ciała podczas prezentacji online
- Jak utrzymać uwagę uczestników prezentacji online?
- Skuteczne techniki pobudzania zainteresowania i utrzymania uwagi podczas prezentacji online
- Jak mówić z pasją i energią i zadbać o emocjonalny przekaz?
- Zakończenie prezentacji online – czyli jak zadbać o efektywność

#7 Optymalizujemy Twoje wystąpienia publiczne podczas szkolenia

- Dopasujemy cały Twój warsztat związany z ciałem, głosem, poruszaniem się i emanowaniem pewnością siebie, gdy:
 - **Twoje wystąpienie publiczne dotyczy:**
 - ryzyk i problemów,
 - rekomendacji i pomysłów,
 - produktów,
 - liczb (i kochasz Excela;)),
 - nowych informacji,
 - rozwoju kompetencji odbiorców.

• będziesz prezentować przed:

- zarządem, menadżerami,
- członkami zespołu projektowego lub współpracownikami,
- uczestnikami konferencji, prelekcji, seminarium,
- przed klientem w kameralnym gronie,
- kamerą.
- Indywidualny plan rozwojowy nagrany dla Ciebie przez trenera:
 - Co wzmocniać,
 - Czego unikać,
 - Nad czym pracować w pierwszej kolejności.

Wystąpienia publiczne i prezentacje biznesowe + PowerPoint

#8 Jak osiągnąć za pomocą prezentacji w PowerPoint® to, co chcemy osiągnąć...

- Kryteria efektywności prezentacji i wystąpienia
- Cele prowadzącego a potrzeby słuchaczy
- Cel prezentacji i sens slajdów
- Prezentacja a slidedoc - triki Nancy Duarte

#9 Jak zaciekawić prezentacją w PowerPoint®

- Forma a treść – złoty umiar
- Stosowanie języka korzyści w kontekście celu prezentacji
- Wychodzenie ze schematyczności slajdów
- Proporcje zawartości elementów struktury
- Jak budować slajd od strony merytorycznej i graficznej (ZEN prezentacji Garr Reynolds'a)

#10 Forma prezentacji w PowerPoint®

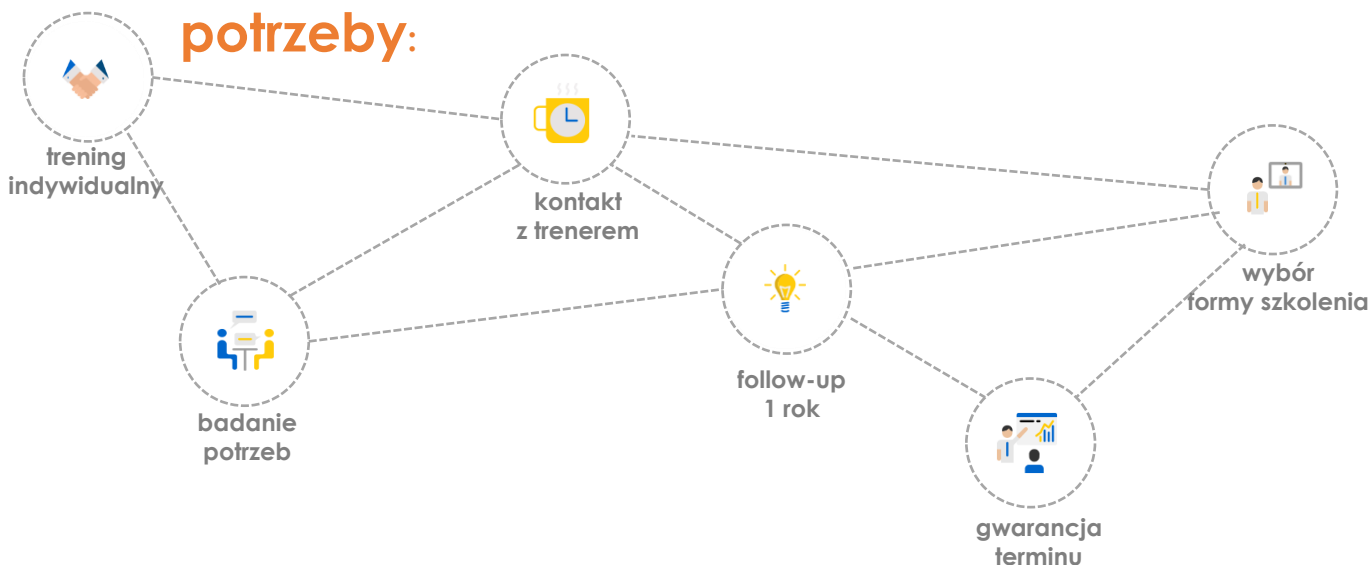
- Czcionki:
 - Wielkość
 - Kolor
 - Rodzaj
- Struktura slajdu
 - Ilość elementów na slajd i na całą prezentację
 - Umieszczenie na slajdzie (tekst + obraz)
 - Ilość slajdów
 - Słowa i obrazy kluczowe

Wystąpienia publiczne i prezentacje biznesowe + PowerPoint

#11 Wstawianie i zarządzanie treścią #12 Pokaz slajdów w PowerPoint® slajdów w PowerPoint®

- Wstawianie i edycja obrazów, obrazków clipart, kształtów i inteligentnych kształtów SmartArt
 - Wstawianie i edycja tabel
 - Wstawianie i edycja wykresów
 - Wstawianie i edycja video i audio
 - Efekty graficzne
 - Wyzwalacze (np. film uruchamiający się po odpowiednim czasie lub kliknięciu)
 - Warstwy – jak radzić sobie z grafiką składającą się z kilku elementów
 - Tworzenie stylów i grafiki tła – firmowy szablon
- Przejścia i animacje
 - Wejścia, wyróżnienia i wyjścia
 - Chronometraż i wyzwalacze
 - Pokaz z widokiem prezentera, czyli prezentacja bez przetaczania i przerw technicznych
 - Korzystanie z notatek PP – PP suflerem
 - Pokaz niestandardowy – jedna prezentacja dla kilku grup odbiorców

Jak dbamy o Twoje potrzeby:



Wystąpienia publiczne i prezentacje biznesowe + PowerPoint

#13 Automatyzacja pracy i extra możliwości w PowerPoint®

- Szybkie przygotowywanie prezentacji dzięki definiowaniu wzorców i układów:
 - Slajdów
 - Materiałów informacyjnych
 - Notatek
- Automatyczne generowanie zaawansowanych materiałów szkoleniowych z PP dzięki wykorzystaniu wzorców notatek
- Korzystanie ze stopek, nagłówek, numeracji stron, daty i czasu
- Wykorzystywanie układów slajdów w zależności od zawartości (np. slajd tytułowy, slajd rozwijający, slajd końcowy, slajd przejściowy)